



Leichter kochen,
besser essen!



7
KW35
2016



HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de

Schwarzwurzelsticks mit Waldorf-Salat und Pumpernickeltopping

Dieser Salat ist perfekt um Deine Freunde beim nächsten Grillabend zu überraschen. Für ganz besondere Röst-Aromen, kannst Du die Schwarzwurzelsticks auch auf dem Grill zubereiten. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Schwarzwurzel



Salarico-Salat



Pumpernickel



Staudensellerie



Apfel



Schmand



Mayonnaise



Walnüsse



Senf



Panko-Mehl



Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zitrone	1	2
Schwarzwurzel	4	8
Staudensellerie 9)	2 Stangen	4 Stangen
Apfel	1	2
Salarico-Salat	1	2
Schmand 7)	75 g ⊕	150 g
Mayonnaise 3)	20 ml	40 ml
Walnüsse 8) 15)	10 g	20 g
Senf 10)	20 ml	40 ml
Panko-Mehl 1)	30 g	60 g
Pumpernickel 1)	50 g ⊕	100 g ⊕

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
8) Schalenfrüchte
9) Sellerie
10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 593 kcal
Kohlenhydrate: 61 g
Fett: 24 g, Eiweiß: 14 g
Ballaststoffe: 37 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, große Schüssel (2), großer Topf, Gemüseribe, Sieb, große Pfanne



Vorbereitung: Obst und Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 Zitrone halbieren und entsaften. Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und 1 EL Zitronensaft vorbereiten. Schwarzwurzel unter fließendem Wasser schälen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und bis zur Weiterverarbeitung ins Zitronenwasser geben (durch den Zitronensaft werden sie nicht braun).



2 Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf geben, salzen, aufkochen lassen, Schwarzwurzelstücke zugeben und bei geringer Hitze für ca. 10 Min. garen lassen.

3 In der Zwischenzeit: Staudensellerie schälen, halbieren und in Stückchen schneiden. Apfel grob reiben. Salarico-Salat in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Schüssel Schmand, Mayonnaise und 1 TL Zitronensaft glatrühren. Selleriestücke, Apfelraspel, Walnüsse und Salatstücke zugeben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.



4 Gegarte Schwarzwurzelstücke in ein Sieb abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben. Senf zugeben und Schwarzwurzelstücke damit marinieren. Anschließend Panko-Mehl hinzufügen und Sticks so panieren.

5 In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Schwarzwurzelsticks von allen Seiten knusprig anbraten, bis sie braun sind.

6 Waldorf-Salat auf Tellern anrichten, Pumpernickel mit den Händen zerkrümeln, darüber streuen und zusammen mit den Schwarzwurzelsticks genießen.

